اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت چهل و پنجم)

روزه و استایل زندگی

عموم مردم فکر میکنند که بعضی عادات خوب هستند و باید همیشه ادامه پیدا کنند. در حالیکه عاداتِ دائمی خطرناک هستند، حتی اگر عادات پسندیده ای باشند. ما باید هر عادتی را به خودآگاهی تبدیل کنیم و نگذاریم هیچکدام از اخلاق های ما به عادت تبدیل شوند. گاهی مردم طبق عادت نماز میخوانند؛ که بسیار خطرناک است. باید نماز و در مراحل بعدی، تمام کارهای ما در مرحله خودآگاهی انجام شوند. به همین خاطر خدا برای نماز از عبارت اقامه استفاده میکند و نه خواندن. و همچنین اعمال صالح یک عمل هستند و نه یک عادت. هر عادتی ، اگر زیاد ادامه پیدا کند؛ از حالت خودآگاهی خارج میشود و در رشد نفس ما تاثیر لازم را ندارد.

یکی از خواص مهم روزه گرفتن این است که در طول ماه رمضان، عادت ها شکسته می شوند. در رمضان سیستم عادات خودساخته به هم میریزد؛ عادت زیاد به گوشی؛

عادت به خوردن زیاد؛ عادت به خوابیدن زیاد؛ عادت به وعده های غذایی غیر لازم و غیره. بعضی افراد در غیر ماه رمضان، همیشه دهنشان می جنبد و این اشتباه است.

رمضان تمام این جور مشکلات افراد را بیرون می ریزد. وقتی که ما در طول روز غذا نمی خوریم اعصاب ما تا حدی بیکار می‌شود و در نتیجه؛ اعصاب حسهای دیگر ما درگیر چیز های دیگری می شود. اگر ما حس های دیگرمان را در طول سال پرورش نداده باشیم؛ در رمضان ما را دچار مشکل می‌کنند. اگر حس خوردن و چشیدن و آشامیدن کنترل شود؛ باید همزمان با آن حسهای دیگر هم کنترل شوند و گر نه انسان دچار اختلال اعصاب و توهمات میشود.

بعضی ها که نمی توانند روزه بگیرند، مشکلشان نخوردن نیست بلکه مشکل اصلیشان ترک عادات است. خوردن مثل یک همنشین برای انسان است. علم ثابت کرده است که یکی از دلایل چاقی پرخوری عصبی است که اگر اعصاب فرد ناراحت شود و درگیر مشکلی باشد، بیشتر می خورد و در این حالت خوردن به یک نوع تخلیه روانی تبدیل می شود؛ خوردن از نظر او یک نوع تسکین است. این نوع خوردن و آشامیدن اشتباه است و این نوع خوردن است که سیستم انسان را به هم میریزد.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

ای فرزندان آدم جامه خود را در هر نمازی برگیرید و بخورید و بیاشامید و[لی] زیاده روی مکنید که او اسرافکاران را دوست نمی دارد (۳۱)

خدا در آیه بالایی دو نکته مهم را می فرماید: ۱- كُلُوا وَاشْرَبُوا ۲-وَلَا تُسْرِفُوا که اگر شرط دومی برقرار نباشد؛ یک جای کار مشکل دارد. به همین خاطر خدا می فرماید بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که اگر یکی از آیتمها نباشد، سیستم بدنی ما تعادلش را از دست میدهد به همین خاطر علت اصلی اسراف ، دل مشغولیها است. در واقع اسراف یک نوع اعتیاد پنهان است که به یک عادت تبدیل شده است. مثلاً یکی هست که اگر مهمانی برود و ناهار یا شام را دیر بیاورند، اعصاب او داغان می شود، زیرا او به این نوع بکارگیری اعصاب بوسیله خوردن عادت کرده است. بدن ما برای یک زندگی سالم براساس (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) ساخته شده است. معده در هضم غذای مازاد مشکل پیدا میکند، ورزش زیادی برای بدن مشکل ساز است و همچنین خواب زیادی و تفریح زیادی هم مشکل ساز است.

در طول زندگی تضادهایی بین بصیرت و نفس ما شکل می گیرد. افراد با خوردن زیاد یا خوابیدن زیاد می خواهند که این تضاد ها را از بین ببرند و صورت مسئله را پاک کنند. آدمی با زیاده روی در خوردن و آشامیدن و تفریح از صحنه فرار میکند و اعصاب خود را به خوردن و آشامیدن مشغول میکند. اما در زمان روزه ، که خوردن و آشامیدن محدود میشود؛ این تضادها سر بر می آورد و اعصاب افراد را تحت تاثیر

قرار میدهد و این خودش مشکل بین نفس و بصیرت را نمایان میسازد و ماه رمضان فرصتی است تا با عبادت و مطالعه قرآن و پارسایی این تضاد را حل نمود.

آدمی باید تضاد بین نفس و بصیرت را حل کند اگر کسی این کار را نکند به نفس خویش ظلم کرده است. اصولا ما باید بوسیله بصیرتی که خدا به ما داده است؛ بتوانیم نفسمان را به راه راست برگردانیم و او را تزکیه دهیم و هدف اصلی زندگی هم همین است.

مهمانی زیاد رفتن، خوردن زیاد، ورزش زیاد، تفریح زیاد، فیلم نگاه کردن زیاد، موسیقی زیاد و سایر افراط و تفریط ها همگی یک نوع تبذیر هستند.

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿۲۷﴾

چرا که اسرافکاران برادران شیطانهایند و شیطان همواره نسبت به پروردگارش ناسپاس بوده است (۲۷)

برادران و برادری (إِخْوَانَ) در آیه بالایی به معنای همفکری و هم فلسفگی است. یعنی کسانی که افراط و تفریط میکنند و زندگی خودشان را به عادتها می سپارند، به نوعی برادران و همفکران شیطان هستند. دو برادر از ساده ترین جزئیات هم مطلعند و کسانی که اسراف میکنند، به نوعی تمام جزئیات زندگی و نفطه ضعفهای خویش را

دست شیاطین داده اند. کسی که برحسب عادت زندگی میکند، خیلی راحت قابل پیش بینی است. مثلا کسی که در غذا خوردن زیاده روی میکند؛ خیلی راحت میتوان او را عصبانی کرد، کافیست دیر برایش غذا ببرید. به این طریق کار برای شیطان خیلی راحت است. کسانی که استایل زندگیشان براساس عادات است؛ خیلی راحت برای شیاطین قابل پیش بینی هستند و از طرف آنها اذیت و کنترل میشوند.

تبذیر و اسرافکاری در هر چیزی اولین فلسفه شیاطین است که بین مردم رواج می دهند. به این روش اعصاب افراد را مشغول اسراف ها می کنند و در نتیجه صورت مسئله را پاک میکند. این روش ؛ نوعی توقف فکر است که افراد دچارش میشوند. یعنی حل نکردن تضادهای بین بصیرت و نفس اولین فلسفه شیاطین است. وقتی افراد دل مشغولی زیاد دارند؛ از ترس روبرو شدن با این تضادهای درونی، زیاد غذا میخورند و اعصابشان را فریب میدهند.

بصیرت نعمتی است که خدا به ما داده است تا به وسیله آن نفسمان را به راه راست هدایت کنیم. به همین خاطر خدا می فرماید که ما نعمت چشم و گوش و ... به مردم داده ایم تا بوسیله آن بصیرت خویش را بالا ببرند ولی متاسفانه بیشتر مواقع (لَا يُبْصِرُونَ بِهَا) یعنی بصیرت خویش را فریب میدهند و از آن استفاده نمیکنند.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿۱۷۹﴾

و در حقیقت بسیاری از جنیان و آدمیان را برای دوزخ آفریده ایم [چرا که] دلهایی دارند که با آن [حقایق را] دریافت نمی کنند و چشمانی دارند که با آنها نمی بینند و گوشهایی دارند که با آنها نمی شنوند آنان همانند چهارپایان بلکه گمراه ترند [آری] آنها همان غافل‌ماندگانند (۱۷۹)

فلسفه دوم شیاطین این است که افراد ارتباط مستقیم با خدا را قطع کنند. در بچگی به ما یاد داده بودند که اگر آیه قرآن شامل کلمه ذئب (گرگ) را در هر جا بخوانیم، از شر گرگ در امان خواهیم بود! یا اینکه آیه های شامل کلمه کلب (سگ) را بخوانیم، دیگر سگها ما را گاز نمی گیرند! و یا اینکه فلان دعا را بخوانید، هزار ثواب دارد و یا خواندن فلان سوره برای حل بعضی مشکلات مناسب است. شیطان با شیوع این جملات خواست که آیات قرآنی را برای مردم به جادو جنبل تبدیل کند. تنها دلیل آن هم این بود که ما مستقیم خدا را نخوانیم و دل به تکرار چند کلمه و چند دعا خوش کنیم. اینها همان جادوست ولی متاسفانه بیشتر مردم این موضوع را نمیدانند. یا اینکه متاسفانه بسیاری از مردم به بهانه کمک خواستن از پیامبران و صالحین؛ آنان را که اکنون مرده اند، صدا می زنند (مثلا میگویند یا رسول الله مدد). این امر عملا ارتباط مستقیم با خدا را نقض میکند. این کار متاسفانه آنقدر عادی و معمولی است که کسی در آن شک ندارد و البته دود حاصل از آن به چشم همه جامعه خواهد رفت.

إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ عِبَادٌ أَمْثَالُكُمْ فَادْعُوهُمْ فَلْيَسْتَجِيبُوا لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿۱۹۴﴾

در حقیقت کسانی را که به جای خدا می خوانید بندگانی امثال شما هستند پس آنها را [در گرفتاریها] بخوانید اگر راست می گویید باید شما را اجابت کنند (۱۹۴)

با این ترفندها، نفس از عالم معنا بریده میشود و ارتباط مستقیم با خدا را ترک میکند؛ به این طریق شیطان به وسیله فلسفه دومش تمام زندگی ما را به هم میریزد. نفس از عالم معنا و بصیرت از عالم علمی و کالبد برای راهنمایی استفاده می کنند و این دو به مانند دو بال برای انسان عمل میکنند و البته شیطان میداند که اگر یکی از این دو بال نباشد؛ دیگر قادر به پرواز و رشد نفس نخواهیم بود. جالب این است که شیطان در بیشتر موارد هر دو بال را زخمی میکند. شیطان به تغییر در عالم معنا دسترسی ندارد ولی می‌تواند ارتباط ما با عالم معنا را قطع کند به همین خاطر از طریق شعر و فیلم و آهنگ و سایر ابزار ها، عوالم معنای مجازی برای ما توصیف می کند و مردم را سرکار میگذارد.

شیطان با این ترفندها فراتر از حد توان بدن ما به بدن فشار وارد میکند به همین خاطر، هم افراط بد است و هم تفریط. نوعی مار وجود دارد که وقتی گرسنه است و چیزی برای خوردن پیدا نمی‌کند به دم خودش نیش میزند و اشتباهی باعث مرگ خویش میشود. افراط و تفریط در هر چیزی مثل نیش زدن به خودمان است. یا بعضی از مردم یک تسبیح دستشان می گیرند و مدام اسامی خدا را برحسب عادت ذکر میکنند که این هم اشتباه است و یک تکرار خودزنی مانند است. ما باید خاشعانه و خاضعانه و هدفمند و در خودآگاهی کامل خدا را صدا بزنیم و او را مخاطب قرار دهیم. آیه ۵۵ سوره اعراف اینچنین می فرماید:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

ترجمه: خدای خود را به تضرع و زاری و نهانی بخوانید (و از اندازه نگذرید) که خدا هرگز متجاوزان را دوست نمی‌دارد.

آیات قرآنی نکات مهمی را در بر دارند که ما را در همه جهات راهنمایی میکنند. برطبق آیه بالایی، حتی تکرار و ذکر نام خدا باید خودآگاهانه باشد و به نوعی باید به یک عبادت تبدیل شود. عادت مقابل و از بین برنده عبادت است. شیطان سعی دارد که عبادتها را به عادت تبدیل کند. هر عبادتی باید با عبادت قبلی ما متفاوت باشد و گرنه یک عادت است.

اگر بدن ما تعادل نداشته باشد و دچار افراط و تفریط شود؛ سیستم اعصاب ما دچار اشتباه میشود و از نظر روانی به خودمان فشار می آوریم. روزه تمام این مشکلات که ما در طول سال با خود حمل میکنیم را آشکار و حل میکند.

دانشمندان ثابت کرده اند که پروتئین گوشت باعث پیشرفت بشریت شده است و اگر بشر پروتئین مصرف نمی کرد، مغز او توانایی تجزیه و تحلیل کامل و کافی اختراعات علمی را نمی داشت. به همین خاطر گیاه خواری مداوم و همیشگی یک پروتکل شیطانی است. گیاه خواری یک سری فواید دارد برای مدت محدود و با هدف معین؛ ولی اگر تا آخر عمر ادامه پیدا کند ضربه های جبران ناپذیری به بدن افراد

وارد میکند. گیاه خواری یک نوع اجبار سبک زندگی است. بیشتر خواننده ها که اختیارشان دست خودشان نیست مثل مایکل جکسون گیاه خوار بودند. گیاه خواری یک سبک زندگی است که تعادل اعصاب بدن را به هم می ریزد. تصور کنید که تمام مردم دنیا فقط گیاه خوار بودند، آنوقت نظم دنیا به هم می ریخت و زمین توان تغذیه این همه فرد را نداشت. هر چند که گیاه خواری برای مدت محدود برای بعضی افراد با بیماریهای مخصوص، شاید خوب باشد ولی نباید ادامه پیدا کند و نباید به یک سبک زندگی تبدیل شود. باید توجه کرد که این خود گیاه خواری نیست که برای بعضی بیماریها خوب است، بلکه امساک در نخوردن بعضی غذاهاست که باعث بهبودی میشود. حتی خدای عالمیان، ماه رمضان را یک ماه قرار داده است و نه بیشتر. زیرا افراط و تفریط در هر چیزی مشکل ساز است.

زیاد خوردن و زیاد خوابیدن و زیاد آشامیدن و افراط و تفریط در گیاه خواری و حتی در گوشتخواری ، همه اش به نوعی برای به هم ریختن تعادل انسان است. بعضی ها در تمام غذاهایشان گوشت مصرف میکنند که این هم خودش نوعی اسراف است. وقتی زیاد آب بنوشیم، تعادل الکترولیت های بدن ما به هم میخورد و در نتیجه بدن ما مریض میشود. کسانی که غرق میشوند و آب زیادی وارد بدن آنها میشود؛ دچار عدم تعادل الکترولیت ها در بدن خویش میشوند و تا مدتها فرد ممکن است دچار بی حالی، خستگی، گیجی، ضربان قلب نا منظم، تهوع، یبوست و ضعف و گرفتگی عضلانی و ... شود.